

モロヘイヤと しらすのチヂミ

ネバネバ食感～モロヘイヤレシピ③

モロヘイヤとしらすのチヂミ

材 料 (2人分)

モロヘイヤ(塩茹でする)

..... 1/2袋(50g)

釜揚げしらす 50g

ごま油 大さじ1

プチトマト 2個

★卵 1個

★小麦粉 60g

★片栗粉 40g

★水 100ml

★だしパック(中身) 小さじ1/4

※まるものだしパック使用

●しょうゆ・ごま油・お酢

..... 各小さじ2

●白いりごま 大さじ1

●ラー油 お好みで

① モロヘイヤはさっと塩茹でして水にとり、水気を絞りみじん切りにする。●のたれを混ぜ合わせる。

② ボウルにモロヘイヤ・しらす・★を入れてよく混ぜ合わせる。

③ フライパンにごま油を熱し、②のタネを流し入れ、両面を中火でくつね色になるまで焼く。

④ 適宜切って皿に盛り、お好みで●のたれとプチトマトを添えてできあがり♪

コツ・ポイント

- モロヘイヤは塩茹でして後、水気をしっかり絞ってください。
- チヂミはごま油で揚げ焼き気味にするとカリッと焼けます。
- たれの味つけはお好みで調整してください。